

Lasaña de láminas de calabacín y soja

TIEMPO CON THERMOMIX: 19 min 11 s. | TIEMPO TOTAL: 50 min (incluido tiempo de homeado: 30 min)

INGREDIENTES para 6 personas:

2	capal as grandes partidas en cuartos
40 g	de margorina <u>Row</u>
100 g	de soja texturizada fina
90 g	de tamate triturado (natural a on conserva)
1 cubilete	de pipas do grasol
1/2 cubilete	de semillas de amapala
1 cubilete	de avena en copos
1 cucharadita	de sa
350 g	de agua
3	calabacinos medianos (sin pelor y cortados en rodajos de 0,5 cm)
60 g	de margarina no
110 g	de harina
800 g	de lache entera
1 cucharadita	de sal
	Pimienta
	Nuez moscoda

- Panga en al vaso las debollas y trocae programança **6 segundos, velocidad 5.** Con la espálula, ladjo las restas de ceballa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas
- Incorpore la margarina, la soja, el tomate, las pipas de girasol, las samillas de amapaia, la avenar y la sal y programe 2 minutos, 90°, velocidad 2 1/2.
- Agregue el agua y programa **5 minutos. 80°, velocidad 2 1/2.** Deje recasor el proporado en el vaso ouranto 5 minutos con la lapa puesta. Ratina del vaso y reserve.
- En una fuente refractaria engresada, coloque una capa de rodojas de colabacin, aubra con parte del proparado, y vaya haciendo copos nasto ferminar con uno capa de rodojas de calabacin.
- Precaliente el horno a 180°.
- Sin lovar el vaso, pongo la margarina y programo 1 minuto, 100°, velocidad 2.
- Abra la topa y anado la harina aliadedor de la cuchilla. Programe 2 minutos, 100°, velocidad 1.
- Incorpore la tecno, la sal, la pimienta y la nuaz moscada y meza e 5 segundos, velocidad 7. A continuación, programe 8 minutos, 100°, velocidad 4.
- Cubra la lasaña con la bechamal y homes durante 30 minutos.





Lasaña con soja y brécol (bechamel con bebida de soja)

INGREDIENTES para 6 personas:

9	piocas precocidas do losaña
80 g	de cacchueles laslados
2 dientes	co ojo
200 g	ce ceccia en trozos
100 g	de brêco, en romilletes pequoños (sin tranco)
50 g	de mergarina (www)
100 g	de saja texturizada fina
100 g	de tomate triturado (natural o an conserva)
70 g	de pipas de girbsal
70 g	de sésamo
1 cucharadita	de sal
350 g	de agua
60 g	de margarine tag
110 g	de harina
800 g	de bebida de soja
1 cucharadita	de sal
	Pim anta
	Nuez moscada
100 g	ce cueso rallado

TIEMPO CON THERMOMIX: 18 m n 11 s. T. TIEMPO TOTAL: 50 min (incluide tempo de horneado: 30 min)

PREPARACION:

- Ponga las placas de lasaña en agua para que se ablanden. Después, escúrralas bion y cóngalas sobre papel de cocina acastroente.
- 2 Triture los cacahueres programando **7 segundos, velocidad 5.** Retire del vaso y reserve.
- Ponga en el vaso el ajo la cebalia y el pròcol y trocco 4 segundos, velocidad 5. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapo y del interior del vaso hacia las cuchillas.
- Incorpore la margarina, la soja, el romale, las pipas de girasol, el sásomo y la sal y programe 2 minutos, 80°, velocidad 2 1/2.
- Añada el agua y programe 5 minutos, 80°, velocidad 2 1/2. Deje reposar al preparado en el vaso durante 5 minutas con la tapa puesta. Refire del vaso y leserve.

En una fuente refractoria engrasoda, coloque una capa de placas de lasaña; cubra con parte del preparado, y vaya naciendo capas hasta terminar con una capa de placas de lasaña.

- Precaliente el horno a 180°.
- Sin lavar el vasa, ponga la margarina y programe 1 minuto, 100°, velocidad 2.
- Abra la tapa y añada la narina alrededor de la quehilla. Programe **2 minutos, 100°,** velocidad **1**.
- incorpore la cela da de soja, la sal, la pimienta y la nuez moscada y mercle **5 segundos, velocidad 7**. A continuación, programe **8 minutos**, **100°, velocidad 4**.
- Cubra la lasaña con la bechamet, espolvoree el queso y hornee durante 30 minutos.





Yogur de soja I

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 10 s | TIEMPO TOTAL: 12 h (incluido tiempo de regoso)

INGREDIENTES para 6 personas:

1000 g	de bebida do soja a temperatura ambiente
1	yogur natural (de leone de vaca)
80 g	de azúcar (opcional)

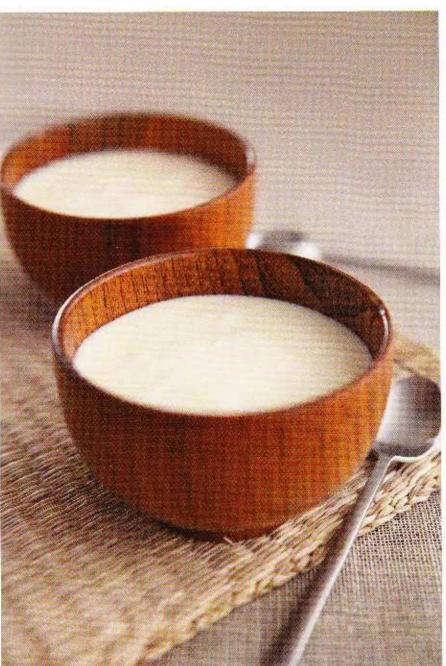
- Vierra la babida de soja en al vaso y programa 6 minutos, 50°, velocidad 2.
- Añada el yagur y el azúcar y mazale programando 10 segundos, velocidad 3.
- Sin desmonitar al vaso de la m\u00e3quina y sin quillar el cubilete, abrigua la m\u00e3quina con dos pa\u00e1os de cocina o una basa isot\u00e9rmica para congelada. D\u00e9jelo reposar durante 12 horas. Conserve en al frigor\u00edico.
- Si desea una textura más: consistente, puedo volcar el preparado en una yagurtora convencional.





Yogur de soja II

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 10 s | TIEMPO TOTAL 12 h (incluide tempo de recoso)



INGREDIENTES para 6 personas:

1 0 00 g	do bobida de soja a temperatura ambiente
1	yagur de sola fresco (con bacterias lócticas)
80 g	de azúcar (opcional)

- Viarta la bebida de soja en el vaso y programe 6 minutos, 50°, velocidad 2.
- Añaca el yogur y el azúcar y mezcle programando 10 segundos, velocidad 3.
- Sin desmontar el vaso da la máquina y sin quirar el cubilato, obrigue la máquina can dos paños de codina o una bolsa isotérmica para congolado, Déjelo roposor durante 12 horas. Conserve en ol frigarifico.
- S. dosca uma textura más consistente, puedo volcor el preparado en una yogurtera convencional.



Salchichas de tofu con pimientos y champiñones

INGREDIENTES para 4 personas:

50 g	de avellanas losladas
250 g	de Jolu
50 g	de margarina Tulipáñ
120 g	de pimiento rojo en trozos
100 g	de champiñón en trozes
50 g	de copos de oveno
1	huevo
1 cucharadita	de sal
50 g	de pan railodo
40 g	de semilias do lino
500 g	de agua (para el vapor)

TIEMPO CON THEFIMOMIX: 31 min 10 s | TIEMPO TOTAL: 3 h (incluido dempo de reposo: 2 h)

- Tracca las avellanas durante **10 segundos, velocidad 5** (no importa si quedan trocitos más grandes).
- Incorpore el totu, la margarina, el pimiento, los champiñones, los copos de oveno, el huevo, la sal, el pan rallado y las somillas de lino y programe 1 minuto, velocidad 4.
- Viería la preparación en una mango pastelera desnechable. Corte la punta según el grosor que desee y forme las salchichas. Envuélvalas en film transparente cerrando bien los extremos,
- Coloque las salchichas en la bandeja del recipiente Voroma, Tape y roserve.
- Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipionte Varama on su posición y programe 30 minutos, temperatura Varama, velocidad 1.
- Deje enfriar las salchichas durante dos horas y guárdelas en la nevera hasta su consumo.





Empanadillas de tofu

INGREDIENTES para 30 unidades:

Masa	
150 g	do oceite de oliva virgen extra
150 g	de agua
350 g	de harina de repasiería
1 cucharadita	de sol
30 g	de plaas de girasa
30 g	de semillas do sósamo tostodo
Relleno	
150 g	de queso parmosano
150 g	de aco tunas sin nuoso
120 g	de calabacin en trozos
1	cebolla mediana en trozos
90 g	co pimiento roja en trozok
130 g	de falu
1 cucharadita	de perej I seco
1 pellizço	de pimienta
20 g	de marganna (tuis)
75 g	de romato triturado (natural o en conservo)
1 cucharadita	de sal
50 g	de pan raliado

TIEMPO CON THERMOMIX: 7 m n 40 s. | TIEMPO TOTAL: 1 n 15 min (incluido tiempo de reposo: 30 min y tiempo de homaudo: 30 min)

PREPARACION:

Masa

- Viano al accire en el vaso y programe 2 minutos, 100°, velocidad 2.
- 2 Anada el agua, la harna, la sal, las pipos da grasol y los semillos de sesamo y pragiame 20 segundos, velocidad 6.
- Refine la masa dol vasa, anvuálvala en film transparente y déjela reposar 30 minutas en el frigorifico.

Relieno

- Precaliente el horno a 170°
- Ponga el queso en el vasa y programa 10 segundos, velocidad 5. Ratira dol vasa y reserve.
- Introduzco en el vaso los occitunas, el coloaccin, la ceballa, el pimiento, el /a/c, el perejil, a pimienta, la margarna, el temato y la sar y programe 10 segundos, velocidad 5.

Con la espátula, baje los restos do trituroción de la tapa y del mercor del vasohacio as duchillas y programe 5 minutos, 100°, velocidad 2.

- Viena el contenido del vaso en un bot, incorpore el guosa reservado y el partirallado y mezde con la espátula. Si le quedase líquido, puedo oscurirlo en el castillo.
- Estre la masa muy fina den un radifia y carta con un arc afroulos del tamano desegdo. Ponga una aucharada del talo no an a contro del afrou o, humedezco el barce de la masa con una gota da agua, doblo la masa y presione ligeramente con un renecor para sellarla.
- Coloque los ambanadil as en una ruente de homo fortada con pade de homecr o lómina do silippao y nomes durante 30 minutos aproximadamente.





Manteca de cacabuete

INGREDIENTES para 6 personas:

250 g	do cacanuetos peladas, tostados y saladas	
50 g	de margarina (Buil)	
100 g	de agua	

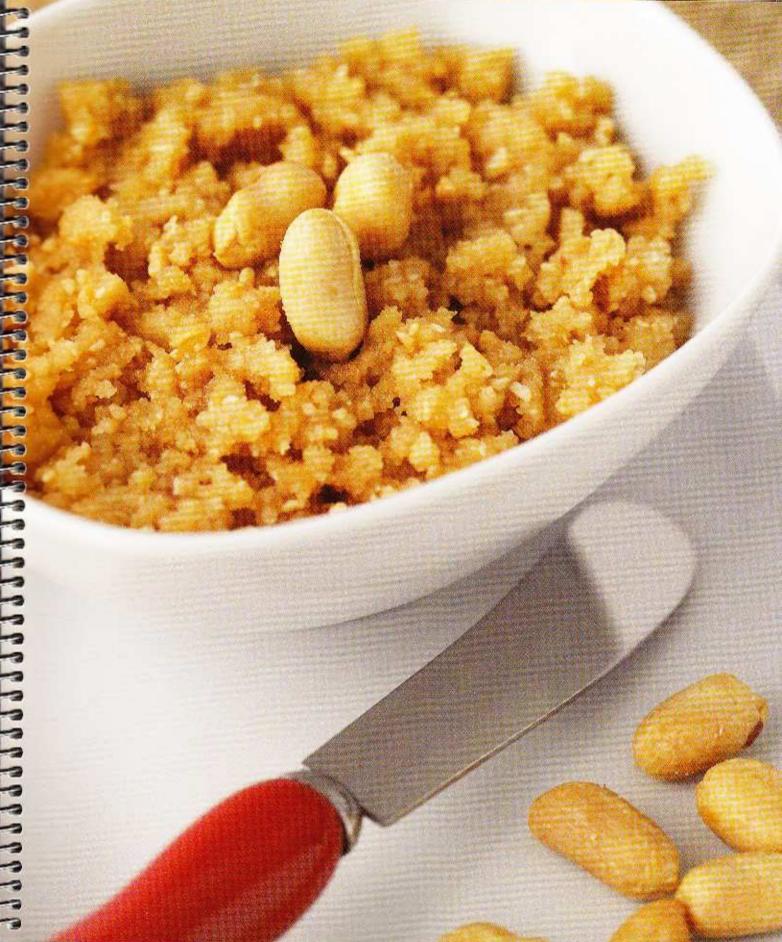
TIEMPO CON THERMOMIX: 30 a | TIEMPO TOTAL: 30 s

PREPARACION:



Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe 30 segundos, velocidad 7,

Nota: es una textura gruesa, no os necesario programar más tiempo.



Galletas de semillas

INGREDIENTES para 40 unidades:

60 g	do cacahuetes tostados
60 g	de aveilanas tostadas
90 g	de pipas do girasol
45 g	de semillas de line monón
60 g	de copos de avena
60 g	de sésama
400 g	de leche condensado

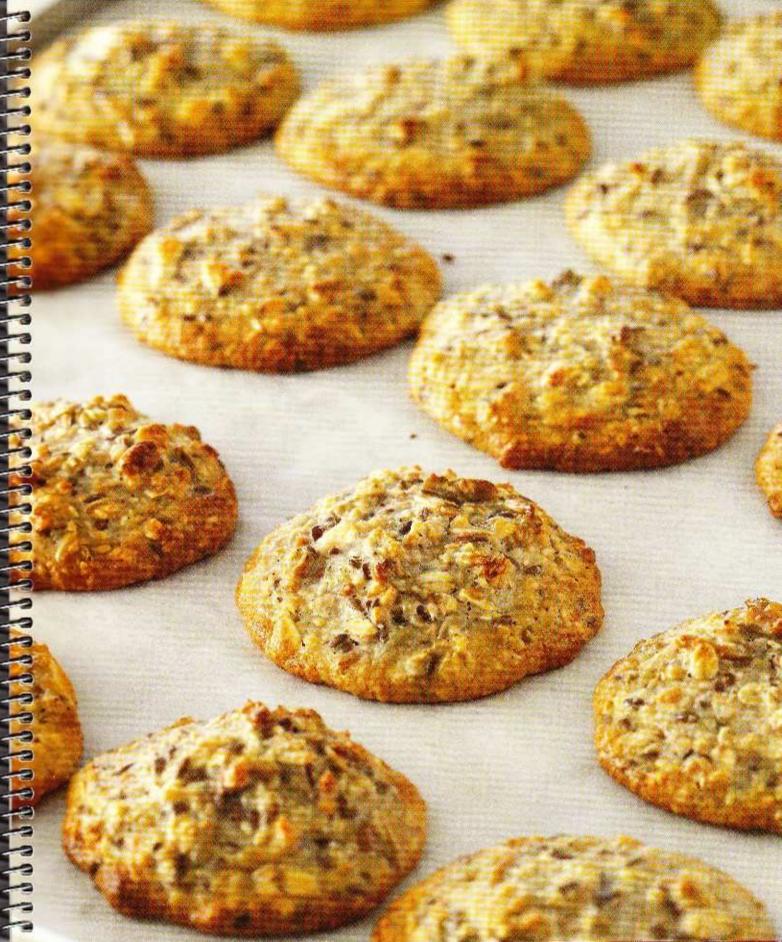
TIEMPO CON THERMOMIX: 45 s. | TIEMPO TOTAL: 30 min (incluido tiempo de homeado: 12 min).

PREPARACION:

- Precaliente el horno a 180°,
- Ponga en el vaso los cacanuetes y las avellanas y programo 15 segundos, velocidad 4.
- Incorpore las pipas de girasol, las semillas de lino, los copos de avena, el sésamo y la lactre condensada y programe 30 segundos, 90°, velocidad 1. Vuelque la mezala en un bol y formina da unir la masa con la espátula.
- Vaya poniendo porciones de pasta en una pandaja de homo forrada con papal de homear o lómina de silicona. Homee de 10 a 12 minutos.

Nota: No los hornee demasiado parque quedarion secas.





Cuscús con vegetales

INGREDIENTES para 6 personas:

250 g	de calabaçín sin palar y en trazas
90 g	de zanaharias en Isozos
130 g	do pimienio raja
35 g	de acoito de cliva virgen exira
190 g	de cuscás
190 g	ce egue
1 cucharadita	de sal
30 g	de margarina

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min 8 s. | TIEMPO TOTAL: 15 min

PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso el calabacin, la zanahoria y el pimiento y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espálula, baje los restos de trituración de la taba y del interior del vaso hacía las cuchillos.
- Añada el accite y programe 6 minutos, 100°, velocidad 1.
- Coloque la mariposa en las cuchillas, incorpore el cuscús, el agua y la sal y programe 3 minutos, 70°, velocidad 1.
- Añado la margarina y programe 1 minuto, velocidad 1.

Nota: Puede servir el cuscús dándole forma de carana y acompañario con verduras.





Pasta fresca al huevo

TIEMPO CON THERMOMIX: 2 min | TIEMPO TOTAL: 30 min

INGREDIENTES para 4 personas:

400 g	de harina de tuerzo
4	huevos
10 g	ae accita ae cliva
1 cucharadita	de sal

PREPARACIÓN:

- Ponga en el vasa los ingredientes por asta ordan: la harina, los huevos, el aceile y la sel y programe 2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga. La masa no debe quecar pegajosa. Si los huevos tuesen grandos, puede admitir un podo más de harina.
- Estire la masa scare papel de homear o entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario, previamento espolvoreados con horina. Cuando la masa esté bien fina, corte cuadrados do masa para hacer coneiones, rectángulos para hacer lasaño, o utillor una máquina especial para laminar y comar paste tresca.
- 3 Cueza durante 3 6 4 minutos en abundante agua hirvienco.





Pasta fresca al huevo con espinacas

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 20 s | TIEMPO TOTAL: 30 min



INGREDIENTES para 4 personas:

300 g	de harina de fuerza
70 g	da ospinados frescas. Impias y secas
1	huevo
1 pellizco	de sa
10 g	de ace le de aliva viigen extra

- Ponga en el vasc la harina y las espinacas y programa 20 segundos, velocidad 7.
 - Agregue el huevo, la sal y a aceite Programa 1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga. La masa no dobe quedar pegojosa. Si los huevos fuesen grandes, puede acmitir un pocomás de harina.
- 3 Estro la masa sobre papel de homeor o entre 2 plásticos de cocina aplas para uso alimentario, previamento espolvoreados con harina. Cuanco la masa esté bien fina, corte cuadradas da masa para hacer canelones, rectángulos para hacer lasaña, o ulitice una máquina especial para laminar y cortar pasta fresca.
- Oueza durante 3 é 4 minulos en abundanto agua hirvienda.



Paté de champiñón

INGREDIENTES para 450 g:

3 dientes	de ajo
45 g	do avellanos
50 g	de soja lexturzada fina
1/2 cucharadita	de sa
280 g	do champiñonos on trozos
1 cucharadita	de perejil seco
10 g	de sa sa da soja (Tamari)
30 g	de margarina

TIEMPO CON THERMOMIK: 5 min 8 s | TIEMPO TOTAL: 7 min

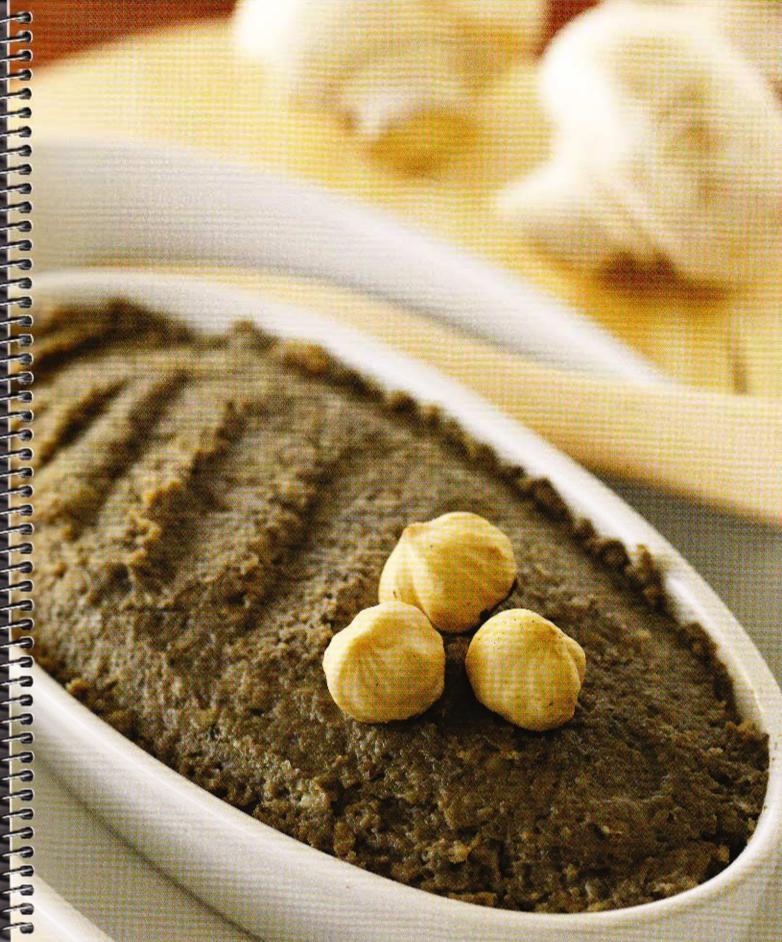
PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso los ajos y las avallanas. Triture programando **8 segundos**, velocidad **5**.
- Con la esp\u00e4tula, baje los restos de trituraci\u00f3n de la lapa y del interior del vaso hacia las cuchillas incorpore la soja, la sal, los champi\u00f1ones, el perejil, la salsa de soja y la margarina y programe 5 minutos, 100°, velocidad 3 1/2. Vierta en un molde y deje entriar.

Nota: si desea una textura más fina, al final puede programar 30 segundos, velocidad 5.

Sugerencia: puede cubrir el paté con gelatina neutra,





Bolas de garbanzos

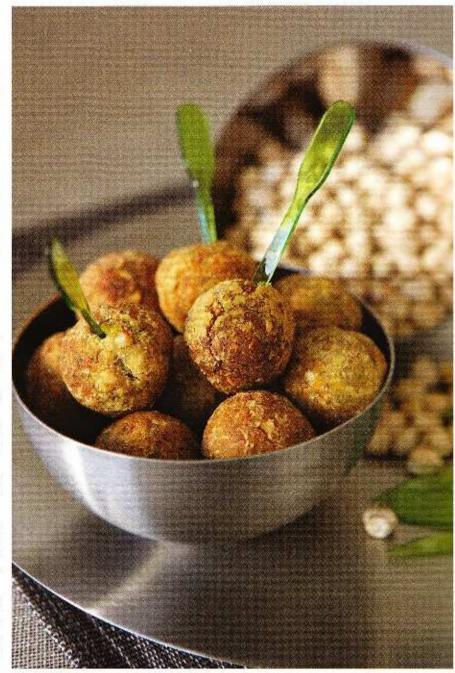
TIEMPO CON THERMOMIX: 7 mm 5 s | TIEMPO TOTAL: 30 min

INGREDIENTES para 30 unidades:

1 0 0 g	de garbanzos socos
2 dientes	de ajo
130 g	de pepplla en cuartos
200 g	de garbanzos eocidos
65 g	de pipas de palabaza
1 cucharadita	de perejil picada
10 g	de levadura prensada fresca de ponadería
100 g	de pan rallado
	Aceite de oliva virgon extra (para freir)

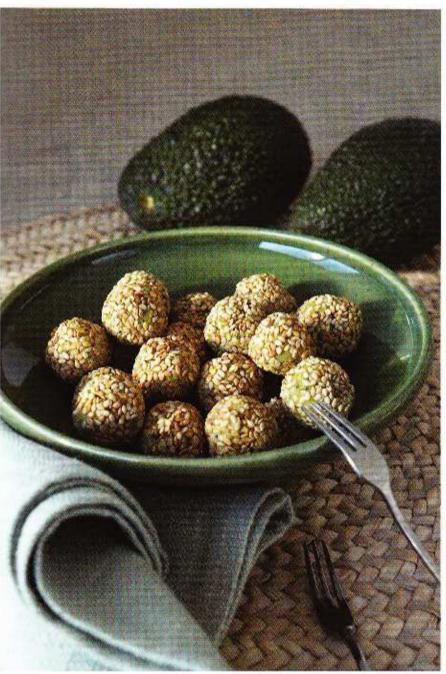
PREPARACIÓN:

- Ponga en el vasa los garbanzos secos y pulverice programando 2 minutos, velocidad progresiva 5-10.
- Con la aspátula, bajo los restos de garbanzos de la tapa y del interior del vasa hacia las cuchillas y vuelva a programar 1 minuto, velocidad progresiva 5-10. Retire del vaso y reserve.
- Panga en el vaso el ajo y la cepalla y programe 5 segundos, velocidad 5.
- Incorpore los garbanzos cocidos, las pipas de calabaza, el perejil, la levadura y el panrallado y programo 4 minutos, 100°, velocidad 3.
- Ponga la masa en un boi, forme pequeñas bolas redondas y rebácelas en la narina de garbanzo, Fríalas en abundante aceite callente, hasta que estén doradas.



Croquetas frías de garbanzo y aguacate

TIEMPO CON THERMOMIX: 42 9 | TIEMPO TOTAL: 10 min



INGREDIENTES para 30 unidades:

300 g	de garbanzos coclaps
1	aguacata grande (polada y sin hueso)
1 cucharada	de semillas de amapala
1/2 cucharadita	de sol
1 cucharada	de margarina Tulipáñ
1 cucharadita	de zumo de limón
60 g	de pan railado
	semillas de sésamo tostadas (para recozor)

- Ponga en el vaso los garbanzos, el aguacato, las semillas de amapola, la sal, la margarina y el limón y programa 35 segundos, velocidad 4.
- Incorpore el pan rallado y programe 7 segundos, velocidad 4 (debe quedar una masa manejable; si no es así, añada un paco más de pan rallado y mezale con la espátula).
- Vuelque el preparado en un bol. Haga croquetas y rebácolas en el sésamo.



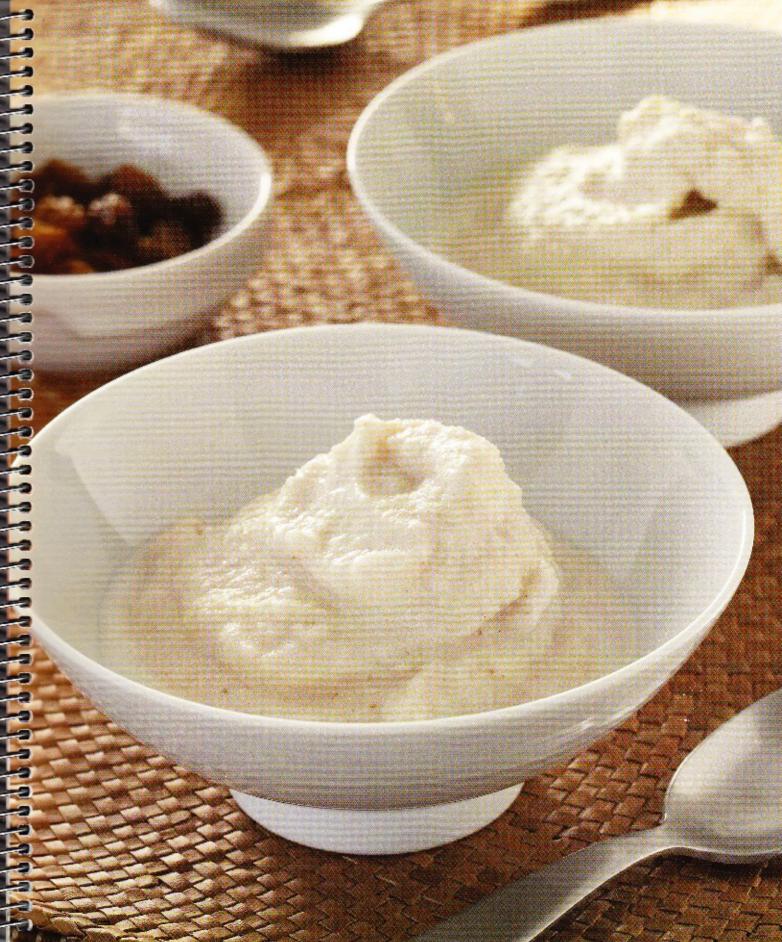
Helado de ron con pasas

INGREDIENTES para 8 personas:

250 g	de leche evaporada (congelada en cubitos)
100 g	de nota l'quida
100 g	de azúcar
60 g	de pasas de corinto
50 g	de ron o 50 g de brandy
200 g	de nielo en cubitos

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 10 s | TIEMPO TOTAL: 6 h (incluido tionipo en al congelador)

- Vacíe la lecha evaporada en 1 ó 2 bandejas de hiela (o moide similar) y congólela.
- Introduzca la leche evaporada congetada, la nata, et azúcar, las pasas y et ron y programe 10 segundos, velocidad 6.
- Incorpore los hielos y programe 1 minuto, velocidad progresiva 5-10, introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izaulerda para conseguir una trituración uniforme y una textura homogénea. Sirva inmediatamento.



Magdalenas de zanahoria

INGREDIENTES para 16 unidades:

150 g	de azûcar
300 g	de zanahorias en Irozos
3	huevos
100 g	de margarina a temporatura Tulipan ambiento
20 0 g	do harma de repostería
1 sobre	ce levadura química
1 pellizco	de sal
1 chorrito	de zumo de limán
	Azúcar morena (para ademar)

TIEMPO CON THERMOMIX: 8 min 15 s | TIEMPO TOTAL: 30 min

- Precaliente el horno a 180°.
- Pulverice el azúcar programando 1 minuto, velocidad progresiva 5-10.
- Añada las zanahorias y programe 3 minutos, 70°, velocidad 4.
- Coloque la mariposa en las cuchillas. Añada los huevos y programe 2 minutos, 37°, velocidad 3.
- 5) Incorpore la margarina y programe 2 minutos, velocidad 3
- Agregue la harina, la levadura, la sol y ol limón y mezcle programando.

 15 segundos, velocidad 2.
- Vierta la masa en cápsulas de magdalenas llenándolas sólo hasta la mitad. Espalvoree con azúcar moreno a modo de montancitos en el contro de la magdalena.
- Homee duranto 15 minutos.





Natillas de toffee

INGREDIENTES para 4 personas:

4	nuevos
500 g	de leche evaporada
130 g	da azúcar moreno
1 cucharadita	de azúcar vain liago
1 cucharada	de maizena ^e
100 g	de leche

TIEMPO CON THERMOMIX: 7 min 10 s | TIEMPO TOTAL: 1 h

- Panga los huevos y la loche evaparada en el vaso y programe 10 segundos, velocidad 3.
- Coloque la mariposa en las cuchillas y añada el azúcar moreno, el azúcar vainillado, la maízena" y la leche. Programe 7 minutos, 90°, velocidad 4,
- Vierta en recipientes individuales y adorne a su gusto. Deje enfrior en la nevera.





Bebida de arroz

TIEMPO CON THERMONIX: 10 min | TIEMPO TOTAL: 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

1500 g	de agua
30 g	do arrez thai o basmat
1 cucharada	de aceile vigen de sésama
60 g	de azúcar
l cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1 pellizco	de sal

PREPARACIÓN:



Ponga todos los ingredientes an al vaso y programe 10 minutos, 90°, velocidad 6.



Filtre la bebida, preferiblemento a través de un paño fina de algodón, apretando para separar bien e líquico.

Bebida de arroz al limón

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | TIEMPO TOTAL: 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

1500 g	de agua
30 g	ee arroz thal o basmati
	la piel de 1 limón (sóla la parte colorecda)
1 cucharada	de aceite virgen de sésamo
100 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vaini la líquida
1 pellizco	de sal

PREPARACIÓN:

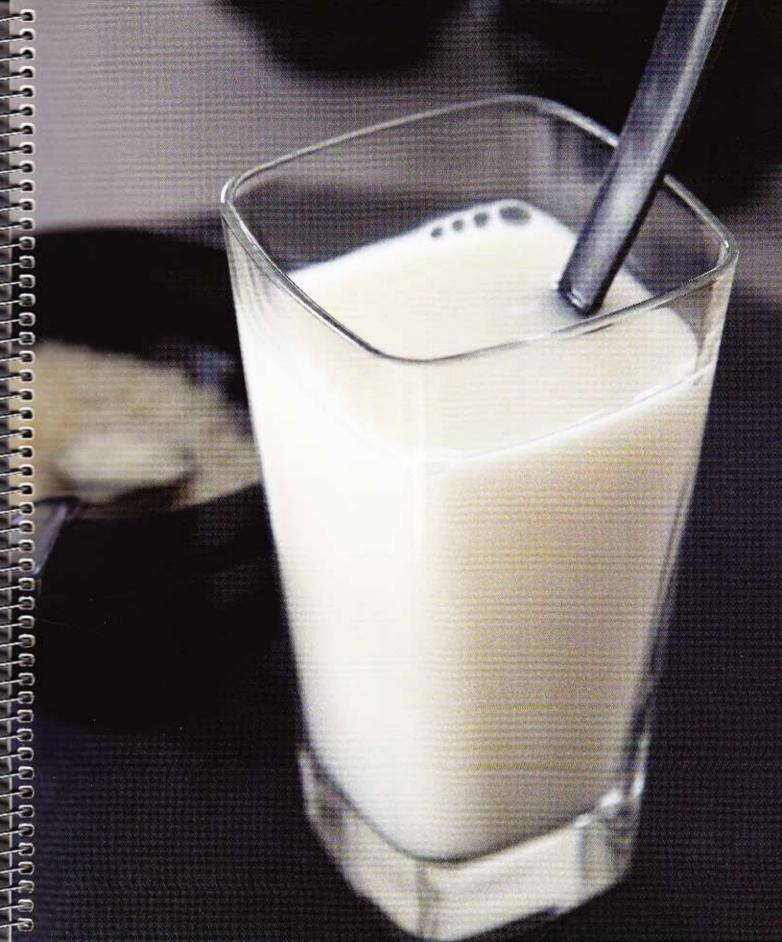


Panga todas los ingredientes en el vaso y programa 10 minutos, 90°, velocidad 6



Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, opretando para separar bien el líquido.





Bebida de nueces

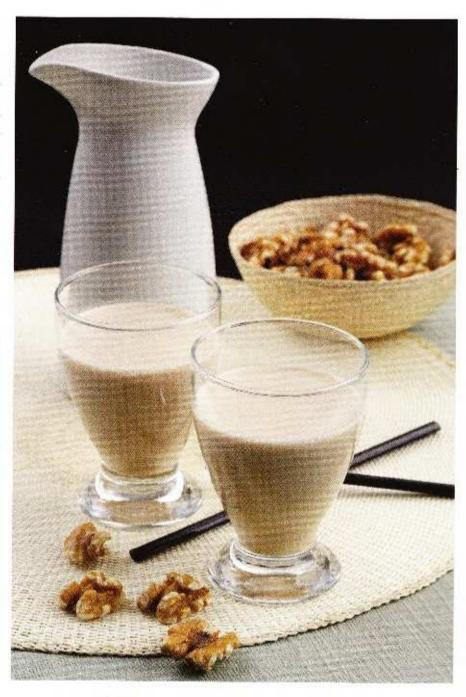
TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | TIEMPO TOTAL: 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

110 g	de nueces
1 cucharada	de acete de grasol virgen
70 g	do azúcar
1 cucharadita	de azúcar vaini lado o de vaini la liquida
1500 g	de agua

PREPARACIÓN:

- Vierla en al vaso todos los ingredientes y programa 10 minutos, 70°, velocidad 6.
- Fiftre la beblac, preteriblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el liquido.





Bebida de cocos de Brasil

THEMPO CON THERMOMIX: 10 min | TIEMPO TOTAL: 15 min



INGREDIENTES para 6 personas:

120 g	de coquitos crudos
1 pellizco	de canela
1 cucharada	de aceite de giraso virgen
75 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar va nillado a de va nilla líquida
1500 g	de agua

- Vierta en el vasa todos los ingredientes y programe 10 minutos, 90°, velocidad 6.
- Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el l'auido.



Bebida de soja

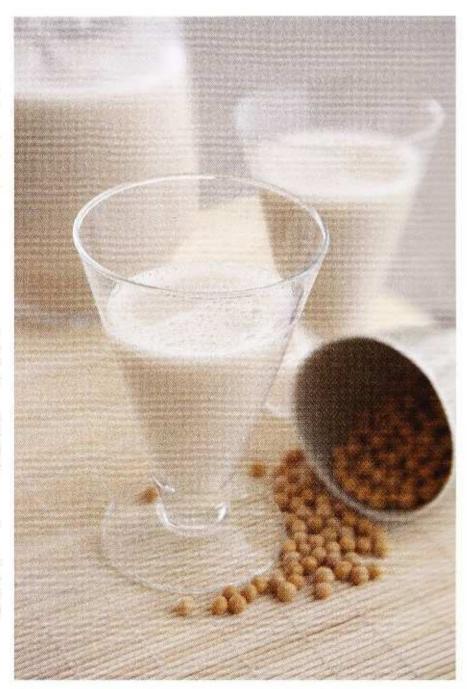
TIEMPO CON THERMOMIX: 42 min | TIEMPO TOTAL: 13 h

INGREDIENTES para 6 personas:

95 g	de habos soja (voriedad bianca o amarilo) remo- jacas duranle 12 haras
65 g	de azúcar
1 cucharada	de aceile de sésama virgen
1500 g	de agua



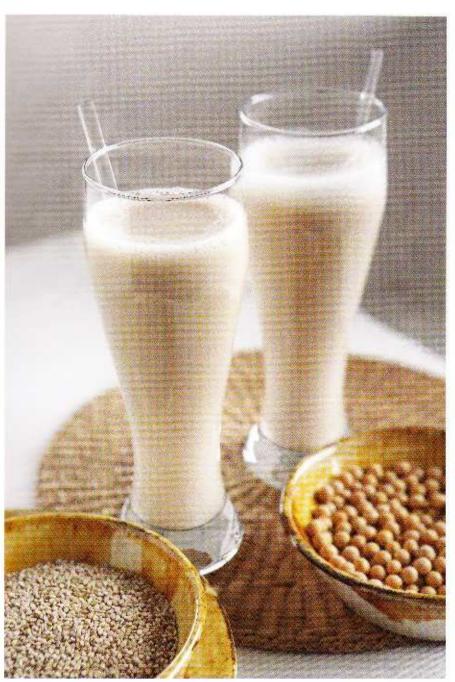
- Ponga o remojo las habas de saja durante 12 horas como mínimo. Escúrralas en un calador y calárelas con agua fria.
- Ponga en el vaso los habas de sojo, el azúcar, el aceite de sésamo y 1000 g de agua y programo 2 minutos, velocidad progresiva 5-10.
- Añada el agua restante y progreme 40 minutos, 90°, velocidad 2
- Fitro la bablea, preferiblemente a través de un paño fino de algadón, apretando bien para separar al l'quido de la pulpa.





Bebida de soja rica en calcio

TIEMPO CON THERMOMIX: 47 min | TIEMPO TOTAL: 13 h



para 6 personas:

9 0 g	de habas soja (variedad blanca o amarilla) remojadas duranle 12 horas
1500 g	de agua
1 cucharada	de aceite de girasol virgen
60 g	de azûcar
100 g	de semilias de sésamo crudo (de aualquier yariedad)

- Ponga a remojo la soja durante 12 horas como mínimo. Escúrrala en un colador y aclárela con agua fifa.
- Ponga en el vaso las habas de soja, el agua, el oceite y el azúcar y programe 2 minutos, velocidad progresiva 5-10.
- A continuación, programe
 40 minutos, 90°, velocidad 5.
- Agregue el sésamo y vuelva a programar 5 minutos, velocidad 5.
- Filtre la bebida, preferiblemento a trevés de un paño fino de algodón, aprelando bien para separar el líquido de la pulpo.



Batido de Arándanos

INGREDIENTES para 5 personas:

1 0 00 g	de leche de vaca à de bebida de soja, quinca, eta
250 g	da arándanos
100 g	de azúcar

TIEMPO CON THERMOMIX: 30 s. | TIEMPO TOTAL: 1 min.

PREPARACIÓN:



Vicità todos los ingradientes en el vaso y programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-10.

Sugerencia: puede preparar otros batidos con trutos diferentes como frambuesas, moras o trutos del bosque. Los frutos pueden ser frescos o congelados.

Nota: Tenga en cuenta que algunos frutos lienen popitas por la que puede ser aconsejable litrar el batido a través de un colador fino.



Batido energético para todas las edades

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | TIEMPO TOTAL: 2 min

INGREDIENTES para 2 personas:

20 g	de pasas de carinto
25 g	de piñonos crudos
10 g	de semillas de lino
10 g	de lecitina de soja
2	yogures
150 g	de agua

PREPARACIÓN:

- Vierta todos los ingradientes en el vaso y programe 1 minuto, velocidad 6.
- Sirva en copas.





Charles of Charles of Charles

Batido energético para deportistas

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | TIEMPO TOTAL: 2 min



INGREDIENTES para 2 personas:

20 g	de diruelas pasas sin huesa
20 g	de anacardos crudos
10 g	de semillas de sésamo
10 g	de lecitina de soja
2	yogures
150 g	de agua

- Vierta todos los ingrecientes en el vaso y programe 1 minuto, velocidad 6.
- (2) Sirva on copas.



Desayuno I

TIEMPO CON THERMOMIX, 5 min 20 s | TIEMPO TOTAL 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de copos integrales de conteno
20 g	de avellanas peladas
10 g	de pipas de girasol crudos
15 g	de azúcar (apalanal)
300 g	de bebida de soja enriquecida con calcio

PREPARACION:

- Ponga en el vaso los copos de centeno, las avellanas, las pipas de girasol y el crúcar y programe 10 segundos, velocidad 5.
- Incorpore la bebida de soja y programe 5 minutos, 70°, velocidad 3
- Para que quede una textura más fina, programa 10 segundos, velocidad progresiva 5-10.

Desayuno II

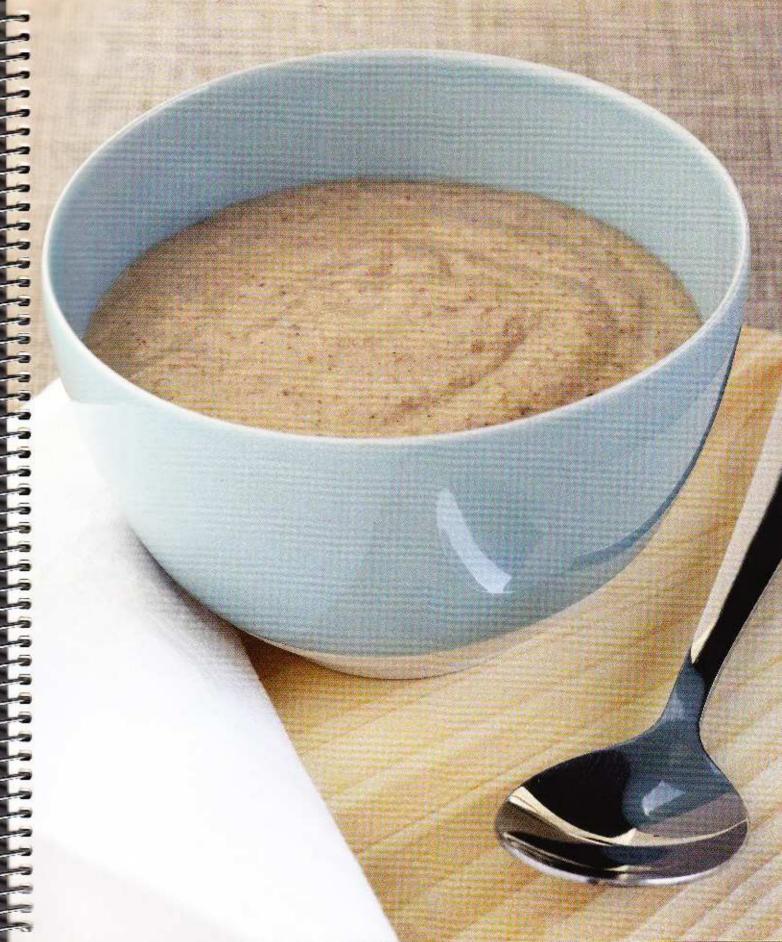
TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 20 s | TIEMPO TOTAL: 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de cereales integrales variados en copos
20 g	de piñones crudos
10 g	de lecitina de soja
15 g	de azúcar (apcional)
300 g	do bobida de soja onriqueo da con colcio

- Ponga en el vaso los cereales, los piñones, la lecifina de soja y al azúcar y programo 10 segundos, velocidad 5.
- Incorpore la bebida de soja y programe 5 minutos, 70°, velocidad 3.
- Para que quede una textura más fina, programa 10 segundos, velocidad progresiva 5-10.





Comida I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de pechuga de pallo
1/2 cucharadita	de sal marina
50 g	do potatas peladas y on trozos
100 g	de calabaza an trozos
30 g	de espinacas
130 g	de calabacín en hozas
30 g	de margarina a temporatura ASTUA ambiente
270 g	de agua

PREPARACIÓN:

- Sazone el palio. Envuélvalo en film transparento y colóquielo en el costillo. Reserve.
- Ponga en el vaso las paratas, la calabaza, las espinacas y el calabacín y programe 8 segundos, velocidad 5. Con la espárula, baje los resios de verduros de la tapa y de interior del vaso hacia las cuchillas.
- Incorpore la margarina, el agua y la sal Calcaue el cestillo on su posición y programe 20 minutos, 100°, velocidad 3.
- Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pallo e incorpórelo en trazos al vasa. Espere unos minutos a que baje un paço la temperatura y programa 30 segundos, velocidad proaresiva 5-10.

Comida II

TIEMPO CON THERIMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	do fletes de pechuga de pollo
1/2 cucharadita	de sa marina
85 g	de patatas peladas y cortadas en Irozos
95 g	de acelgas cortadas en trozas
45 g	on judias verdes cortadas en Irozos
100 g	de zanahorias cortadas en trazas
30 g	de margarina a remperatura ambiente
270 g	de agua

- Sazone al pollo. Envuélvalo en film transporente y calóqualo en el cestilla. Reservo.
- Ponga en el vaso las patalas, las acelgas, las judías verdes y las zanahorias y programe 8 segundos, velocidad 5. Con la aspátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso nacia las cuertillas.
- Incorpore la margarina, el agua y la sal.
 Coloque el cartillo en su posición y programe 20 minutos, 100°, velocidad 3.
 - Utilico la muesca de la espátula para extraer di cestillo. Desenvuelva di pollo è incorpòreto an trazos ai vaso. Espere unos minutos a que bajo un poco la temperatura y programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-10.





Cena I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de per espada limpio (sin piel ni ospinas)
1/2 cucharadita	de sal marina
85 g	de patatas peladas y cortadas en trazas
40 g	de accigas cortadas en trozos
55 g	de judías verdes cortadas en trazas
70 g	do calabaza corrada en trazos
30 g	de margarina a lemperatura (CERESA ambiente
250 g	de agua

PREPARACION:

- Sazone el pescado. Envuálvalo en film transparanto y colóquelo en el castillo. Rossave.
- Ponga en el vaso las patatas, las acolgas, las judias verdes y la calabaza y programe 8 segundos, velocidad 5. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
- Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe 20 minutos, 100°, velocidad 3.
 - Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Doscrivuelva el pescado o incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poda la temperatura y programo 30 segundos, velocidad progresiva 5-10.

Cena II

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de meduza
1/2 cucharadita	de sal marina
70 g	de polalas peladas y corladas en frozas
60 g	de accigas cortadas en trozos
60 g	de zanahoria cortada en trozos
110 g	de calabacin on trazos
30 g	de margarina a femperatura ambiente
250 g	de agua

- Sazone el poscodo. Envuélvalo en film transparente y colòqualo an al castillo. Reserve.
- Ponga en el vaso los patatas, los acolgos. la zanahoria y el colobacín y programe 8 segundos, velocidad 5. Con la espátula, baje los restos de verduras do la topa y del interior del vaso hacia las cuphillas.
- Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programo 20 minutos, 100°, velocidad 3.
 - Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Descrivuelva el pescaco e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minulos a que baje un poca la temperatura y programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-10.





Índice alfabético

B		H	
- Ratido de arándanos	42	- Helado de ron con pasas	30
- Batido energético para deportistas	45		
- Batido energético para lodas		L	
las edades	44	45775A	
- Becida de arroz	36	 Lasaña con soja y brécol 	
- Becida de arrez al limón	36	(bechamel con bebida de soja)	10
- Bedida de cocos de Brasil	39	- Lasaña de láminas	123
- Bebida de nueces	38	de calabacin y soja	8
- Bebida de soja	40	1.1	
- Bebida de soja rica en calcio	41	M	
- Bolas de garbanzos	28	- Magdalenas de zanahoria	32
80		- Manteca de cacahuete	18
C			
- Cena I	50	N	
- Cena I	50		0.8
- Conica I	48	 Natillas de toffee 	34
- Comica II	48	p	
- Croquetas frías de garbanzo	7.6	120	
y aguacate	29	- Pasta Iresea al hueve	24
- Cuscus con vegetales	22	- Pasta fresca al hueve	
	O'TOVENS	con espinacas	25
D		- Paté de champiñón	26
- Desayuno I	46	S	
- Desayuno II	46		
E		 Sa chichas de totu con pimientos y champinones 	14
- Emparadillas de <i>tofu</i>	16	Y	
G		- Yogur de soja I	12
		· Yogur de soja II	13
- Galletas de semillas	20		